

Termine / Dauer

25.09.2015,
15.00-19.00 Uhr

26.09.2015,
10.30 - 16.30 Uhr

Alter: 14 - 18 Jahre

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung,
Turnschuhe, Matte,
Essen, Trinken

Kursleiterin

Anke Thomasky
WenDo Trainerin

Ort

Magnusgemeindehaus
Hochstraße 6a,
67547 Worms

Kosten

20,00 - 45,00 €
nach Selbsteinschätzung

Veranstalterin

Frauennotruf Worms
Lutherring 21,
67547 Worms

**Anmeldung und
Information**

06241 - 412595
oder

warbede@frauenzentrumworms.de

Bankverbindung

Sparkasse Worms-Alzey-Ried
IBAN:DE53 5535 0010 0002 0337 52
BIC : MALADE51WOR

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Mädchen beschränkt. Anmeldefrist bis spätestens 21.09.2015. Die Anmeldung ist verbindlich, wenn der Teilnahmebeitrag bezahlt wurde. Die Kursgebühr ist bis spätestens 23.09.2015 zu zahlen.

**Mit freundlicher Unterstützung der
Lotto Rheinland-Pfalz Stiftung.**

**Selbstbehauptung
und
Selbstverteidigung****WenDo-Kurs
für Mädchen
14 bis 18 Jahre**

Im WenDo geht es darum:

beleidigende Blicke, Gesten und Bemerkungen nicht mehr stillschweigend zu erdulden

Grenzüberschreitungen jeder Art zu verhindern bzw. zurückzuweisen

die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und selbstverantwortlich durchzusetzen

sich nicht unnötig einzuschränken, sei es in der Öffentlichkeit oder zu Hause

sich selbst als Frau, als Mädchen erst zu nehmen, ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, der eigenen Kraft zu vertrauen

WenDo gibt jeder Frau und jedem Mädchen den Freiraum, sich in Ihrer eigenen Art zum Ausdruck zu bringen und die Form der eigenen verbalen und körperlichen Gegenwehr zu finden.

Jedes Mädchen kann an diesem WenDo Kurs teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es gibt im WenDo kein „richtig“ oder „falsch“! Einfach Jede ist willkommen!

Inhalte des Kurses

- **Einsatz der Stimme**
- **Abwehr-, Befreiungs- und (Gegen)-Angriffstechniken**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Erweiterung des körperlichen Ausdrucks**
- **Rollenspiele**
- **Gespräche über unsere alltägliche Konfrontation mit Gewalt, unseren Ärger, unsere Angst und Wut.**